ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ಪಿಂಕಿ ಸೋಲಂಕಿ

ನನ್ನ ಬಳಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ (ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು) ದೂರ ಕುಳಿತು, ಕೋವಿಡ್ 19 ಪಿಡುಗಿನ ಕುರಿತು ಅವರು ಮಾತನಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಕೋವಿಡ್ 19 ಪಿಡುಗಿನಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಒದ್ದಾಟದ ಆಳ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಭೌತಿಕ ಎಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿದ ಆತಂಕದ ಪರಿಣಾಮಗಳ (ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವರ್ಷಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು) ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರಾದರೂ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವರದಿಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದರೆ, ಎರಡೂ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಕಾರಣ ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೌತಿಕ ಎಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತರಗತಿಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆಲೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಈ ಎರಡೂ ನೆಲೆಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಂತಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ನೋವನ್ನು ಅರ್ಥ-ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕಲಾಪಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಅಂಶವೂ ಇದುವೇ ಆಗಿದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು, ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ವಾಪಸ್ ಒಯ್ಯಲು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ ಸೂಕ್ತ ತಾಣ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನಿರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ 19 ಪ್ರವೇಶದಿಂದಾಗಿ, ಕುಟುಂಬದಿಂದ ತರಗತಿ ನಡುವೆ ಸಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ನಿರಂತರತೆಗೆ ತೀವ್ರ ತೊಡಕುಂಟಾಗಿದೆ. ವಿಗಾಟ್‌ಸ್ಕಿಯ ಪ್ರಗತಿ (Theory of Development) ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಜ್ಞಾನದ ರಚನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಕ ಮತ್ತು ಮಗು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು (ಆಂತರಿಕವಾಗಿ / ತಮ್ಮೊಳಗೆ) ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿದರೂ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರತಿಫಲನದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಂತರ್ಗತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ, ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪ್ರತಿಫಲನಕ್ಕೆ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತ-ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಲು, ಆಂತರಿಕ ವಲಯವನ್ನು ಸದಾ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಏನೇ ಆದರೂ, ಕಲಿಕಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಬೋಧಕರ ನಡುವಿನ ಮಾತುಕತೆಯು ಪರಸ್ಪರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಇರಿಸಲು ವಿಫಲವಾದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ವಲಯವು ಸೋಲುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಕಲಿಕೆಯೂ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾಡಿರುವ ಮಾರ್ಪಾಡು ಈ ಆಂತರಿಕ ವಲಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಾಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಅಂತರ್ಗತ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಬ್ಬ ತಂದೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ನೋಡೋಣ.

ಒಬ್ಬ ಯುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಂಟಿ ಪೋಷಕ ರಾಬರ್ಟ್ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾದು-ವೆಂದರೆ, ನಾನು ಮತ್ತು ವರುಣ್ (ಐದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಮಗ) ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದೇ ತೋಚದಂತಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ದುಡಿಮೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ 4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಉದ್ಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ, ಮನೆ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುವ ಆಯಾ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ, ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಕೋವಿಡ್ ಪಿಡುಗು ಬಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆಯಾಳ ಗಂಡ ನೌಕರಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಶಿರಸಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅವಳ ಹಳ್ಳಿಗೆ ವಾಪಸಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಇರುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಆಯಾ ವರುಣ್‌ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅವನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ'.

ಕೋವಿಡ್ 19ನಿಂದಾಗಿರುವ ಮೊದಲ ಪರಿಣಾಮವೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಅಂದರೆ ಕುಟುಂಬ, ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಕಛೇರಿ ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ ದಿಢೀರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಪರಿಚಿತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ತಾಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹೊಸ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಯಾಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ವರುಣ್‌ನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ, ಆಯಾ ಆಗಲೀ, ಅಜ್ಜಅಜ್ಜಿಯಾಗಲೀ, ಸಹಪಾಠಿಗಳಾಗಲೀ, ಕೊನೆಗೆ ಅವನ ಶಾಲೆಯೂ ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅವನ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲೆಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸ–ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಹೊಸ ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತವಾದ ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ, ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ದೊಡ್ಡವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಹಾಗು ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಎದುರಾಗಿರುವ ಆತಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಂಡಿದ್ದು, ಆಂತರಿಕ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿವೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನಾವು ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹಂತದ ಹೊಸತನಗಳಿದ್ದವು. ಶಾಲೆಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದವು. ಆದರೆ ಅವು ಮತ್ತೆ ಕೊನೆಗೂ ಪುನರಾರಂಭವಾದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಎಂದೂ ಕಂಡಿರದ ಅಪರಿಚಿತ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಏಕಾಏಕಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಅದು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಲಿಕೆ, ಹೊಸ ತರಗತಿ, ಅಪರಿಚಿತ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಸರೇ ಗೊತ್ತಿರದ ಸಹಪಾಠಿಗಳು! ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಇದು ಭಯಂಕರ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಯಸ್ಕರಂತೆ ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಹೊಸ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಮಾಮೂಲಿ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಸತನಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ (ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ) ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ. ಆದರೆ 2020ರಲ್ಲಿ ತೀರಾ ದೊಡ್ಡದಾದ ಹೊಸ ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತ ಕಲಿಕೆಯ ಗುರಿ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದಿತ್ತು. ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಅವರು ಕಲಿತುಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನೆಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಚ್ಚರಿ ಇಲ್ಲ. ಇದು, ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಬೋಧಕರ ಮಧ್ಯೆ ಆಂತರಿಕ ನಂಟು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಸಂಕೇತ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಗ್ರಹಿಕೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ರಾಬರ್ಟ್ ಅವರ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮರಳೋಣ. 'ವರುಣ್ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಎಂದೂ ಇಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸರದಿಂದ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವನು ತರಗತಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಪದೇಪದೇ ಹೇಳಿದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದ. ಬಹುಶಃ ಉತ್ಸಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಖುಷಿಯಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಡುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಯುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿರುವುದು – ಹೀಗೆ. ಒಂದೇ ಸಲ ಎದುರಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನ ಸಣ್ಣ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವನಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಅವನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅವನ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ'.

ರಾಬರ್ಟ್ ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆತ ಮಗನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿ ಒರಟಾದ ರಕ್ಷಣಾ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, 'ಅವರಿಗೆ ಏನು ಆಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಿರಿಯರು ಇಲ್ಲದೆ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ನಿಜವಾದ ಸವಾಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮನಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಿತಾಮಹ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ಆತಂಕದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ಷಣಾ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ, ಅಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಸಹಜವಾಗಿ/ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ತಿರುಚಿಯೇ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ, ವರುಣ್ ಕೆಲವೊಂದು ರಕ್ಷಣಾ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ – ನಿರಾಕರಣೆ, ದುರ್ವರ್ತನೆ, ಹಿಂಜರಿತ, ಮಂಕಾಗಿರುವುದು, ಮಾತನಾಡದೇ ಇರುವುದು – ಇದೆಲ್ಲವೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿರುವ ನಿರಾಕರಣಾ ಮನೋಭಾವ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಶೂನ್ಯ ಭಾವ

ಈ ನಷ್ಟ ಎನ್ನುವುದು ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಮನೋ ಅಂತರ್ಗತ ಅನುಭವದ ಹಂತ ಎರಡಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭೌತಿಕ ಒಂಟಿತನವು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು (ಪ್ರಜ್ಞೆ/ಸೆನ್ಸ್) ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ, ದೃಶ್ಯ, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪದಗಳ ಮೂಲಕ.

ಕಳೆದ ಆರೇಳು ತಿಂಗಳಿಂದ, ಸ್ವಯಂ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವವು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಪರದೆಯನ್ನು ನೋಡುವ ಕೇವಲ ಎರಡು ಮನೋಭಾವನೆಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿದೆ!

ನನ್ನ ಅನುಭವ ಪ್ರಕಾರ, ಆರಾಮವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತವಾದ ಭೌತಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬದಲಾದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಅವಕಾಶಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಈಗಿನ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಕೆಲಸಗಳ ಕಾರಣಕ್ಕೆ – ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಆನ್ ಮಾಡುವುದು,

ಕನೆಕ್ಷನ್ ಸರಿ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿಕೊಂಡರೆ – ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅವರು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಕಲಿಕೆಯತ್ತ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಘಟಿತ ಕಲಿಕಾ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕೋವಿಡ್ ಪಿಡುಗು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಿದೆ.

1. ಆರಾಮತನ (Comfort): ಯಾವಾಗ ಒಂದು ಮಗು ಅದೇ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೋ ಆಗ, ಅದು ತನ್ನ ಊಟದ ಚೀಲವನ್ನು ಅದೇ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತದೆ, ಅದರ ಆಸನದಲ್ಲೇ ಕೂರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕಿ ಬಂದು ಬೆಳಗಿನ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆರಾಮತನವು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಪರಿಚಿತ ವಾತಾವರಣ.

2. ಸಂಪರ್ಕ (Connection): ಮಗು ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಹಾಗು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಲನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಸ್ನಾಯುಸಂವೇದಿ ಹಂತದ ಸಂಪರ್ಕ.

3. ಸಹನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Containment): ಅವನ ಆತಂಕವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ (ಅವನಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದುದು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ) ಅವನ ಸಮವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇನ್ನೊಂದು ನಷ್ಟ ಎಂದರೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಲಾರದ ಅವಕಾಶದ ನಷ್ಟ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವ ಛಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಭಾವನೆ (ಪ್ರಜ್ಞೆ)ಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ಅವರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಾದದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 'ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೆ ನಾನು ಕಾಣಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ನಾನು ಕಾಣಿಸಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯವನು' ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಎರಿಕ್ ಎರಿಕ್ಸನ್ ತಮ್ಮ 'ಅನನ್ಯತಾ ಸಿದ್ಧಾಂತ (Identity theory)'ದಲ್ಲಿ, 6ರಿಂದ 11 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಮೂಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಶ್ರಮದಾಯಿತ್ವ ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆಯ ನಡುವೆ ಜೀಕುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರಮದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಧಿಕವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಅರ್ಹತೆಯ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಧಿಕವಿರುತ್ತದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಈ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಆಕೆಯ ಶಿಕ್ಷಕಿ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರದ ಚಿಹ್ನೆ ಹಾಕಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯುವುದನ್ನೇ ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೀಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ 8 ವರ್ಷದ ಮಗ ಈಜು ಮತ್ತು ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್‌ನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನಂತೆ! ಈಗ ಅವನು ಕೇವಲ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕಾರಣ, ಅದರಿಂದ ತಾನು ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ತರಗತಿಗೇ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಂತೆ!

ಮಕ್ಕಳ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಗುಂಪು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಬಳಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಹೀಗೆ ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬೀಳದೇ ಇರುವ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ದಂಪತಿ, ತಮ್ಮ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಸ್ಪಂದನೆ) ತೋರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ತೀರಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ 6 ವರ್ಷದ ಅವರ ಮಗಳು ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾಳಂತೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವನಾಗಿದ್ದ 10 ವರ್ಷದ ಮಗ ಈಗ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನಂತೆ! ಅಲ್ಲದೆ, ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿತೋರಿಸಲು, ಹೊಸದನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಲಿಯಲು ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನಂತೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಮಾಡು–ವಂತಹ ವಿಷಯಗಳೇನೆಂದರೆ, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ತೋರಿಸುವ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಳಿಸುವಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತವೆ, ಅವರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು– ಎಂಬ ಉಪಾಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬಗಳ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ: ಮೊದಲಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಖಾಸಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾ, ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತಾ ಇರುವ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ; ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಪರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆತ್ತವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗದ ವಾತಾವರಣ– ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೋ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಪೋಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಲಭ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಆತಂಕವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿದ್ದು, ಮಗುವಿನ ಮನೆ–ಶಾಲೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅದೇ ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರಾದರೂ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದಂತೆ, ಮೊದಲ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಏನೇ ಆದರೂ, ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಉಳಿದ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸಿಗುವ ಬದಲು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ದೂಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ಯುವವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ನನ್ನ ಮಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆಸಿ ದೂರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನೇ

ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಕೊಡುವಂತೆ ಶಾಲೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಮನೆಯೇ ಶಾಲೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನೂ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಳ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಪ್ರತಿದಿನ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ನನಗೆ ಅಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಅವಳು ತನ್ನ ಓದುವ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾನು ಒಂದೋ ಅವಳ ಮೇಲೆ ರೇಗುತ್ತೇನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಬೇರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಂದರೆ ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅವಳತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ಜತೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ನನ್ನಿಂದ ಆಣುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಒತ್ತಡ ಶಮನ

ಮೊದಲಿಗೆ, ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಿ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮೊದಲು, ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಗಮನ ಕೊಡುವ ಅದೇ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವನ/ಅವಳ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೋವಿಡ್ ಪಿಡುಗಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಪೋಷಕರು, ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಬ್ಬರ ಮೇಲೆಯೂ ಅವಲಂಬಿತ–ವಾಗಿರುವ ಮಗುವೂ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ, ತನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿ ತಮಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅವನು/ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಡೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಶಾಲೆಗಳು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲದ ಎಷ್ಟೋ ಕಂಪನಿಗಳೂ ಆ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸ–ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ 'ಮಾಡುವ' ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅವರ ಕ್ಷೇಮವೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ದೇಹವು ಹೊಸದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ರಚನಾತ್ಮಕವಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಏನು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಭಾವನೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎಷ್ಟೋ ಶಾಲೆಗಳೂ ರಚನಾತ್ಮಕವಲ್ಲದ ಕಾಲ ವೃತ್ತ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಸಂವಹನದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತಹ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಈಗಾಗಲೇ ಚರ್ಚಿಸಿರುವಂತೆ, ಮಕ್ಕಳು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರ ಜೊತೆಗಿನ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಕಾರಣ ಅಕಾಡೆಮಿಕ್ ಅಲ್ಲದ / ಶೈಕ್ಷಣಿಕೇತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ, ಯೋಗ, ಸಂಗೀತ, ನಾಟಕದಂತಹ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಬಹುದು.

*** ಗುರುತು ಮರೆಮಾಚಲು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ.**



ಪಿಂಕಿ ಸೋಲಂಕಿ ಅವರು ಮುಂಬೈನ ಟಾಟಾ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ಸೈನ್ಸ್ ನ (ಟಿಐಎಸ್ಎಸ್) ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ರಿಲೇಷನಲ್ ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಥೆರಪಿ, ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸಿವ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಫೆಮಿನಿಸ್ಟ್ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಯುನಿಸೆಫ್, ಯುಎನ್ಎಫ್‌ಪಿಎ, ಆಕ್ಸ್ ಫ್ಯಾಮ್, ಟಾಟಾ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವವಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ, ಅವರು ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆ ವಿಶಾಖಾದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ದಂಪತಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅವರನ್ನು pinkisolanki@gmail.com ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು

ಅನುವಾದ: **ರೋಹಿಣಿ ಮುಂಡಾಜೆ** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ಲತಾ ಕೆ.ಸಿ**